

移住のススメ 2018

# 佐世保時間

sasebojikan

SASEBOで暮らす  
みんなの  
物語。



長崎県佐世保市

Questionnaire & present

## アンケート & プレゼント



「佐世保時間」を読んでアンケートにご協力いただいた方の中から、  
抽選で佐世保の特産品や銘菓をお届けします。  
はがきかEメール、または専用フォームからアンケートに答えてご応募ください。

<p><b>5</b> 名様</p>  <p><b>1</b> 長崎和牛 ロースステーキ (180g×2枚)</p> <p>長崎の豊かな自然の中で育まれる「長崎和牛」は、肉本来のうま味を持つ赤身と脂身のバランスの良さが特徴。柔らかくきめ細かい霜降りロース肉です。</p> <p>田中精肉店 ☎0956-22-4645</p>	<p><b>10</b> 名様</p>  <p><b>2</b> 高級白身魚干物 百花繚乱</p> <p>全国でも屈指の漁獲量を誇る佐世保の特産品「東浜一風干し」の詰め合わせ。新鮮なうちに一枚一枚手開きで加工し、魚のうま味を閉じ込めています。 ※イメージと内容は異なる場合があります。</p> <p>丸富水産 ☎0120-31-5827</p>	<p><b>15</b> 名様</p>  <p><b>3</b> 九十九島 せんべい (24枚入り)</p> <p>佐世保土産の定番で、幅広い年齢層から愛される銘菓。パリッとした食感とピーナツの香ばしさは、昭和26年の開発以来変わらぬおいしさです。</p> <p>九十九島せんべい本舗 ☎0956-31-1147</p>
---	---	---

**応募方法** はがきまたはEメールに①～⑧を明記して、下記の宛先にお送りください。

- ①ご希望のプレゼント番号
- ②本誌の感想 (4択)  
1.大変良い 2.良い 3.不満 4.大変不満
- ③郵便番号・住所
- ④お名前
- ⑤年齢
- ⑥性別
- ⑦電話番号
- ⑧その他の感想やご意見

**はがき**  
〒857-8585 住所不要  
佐世保市役所秘書課「佐世保時間」事務局

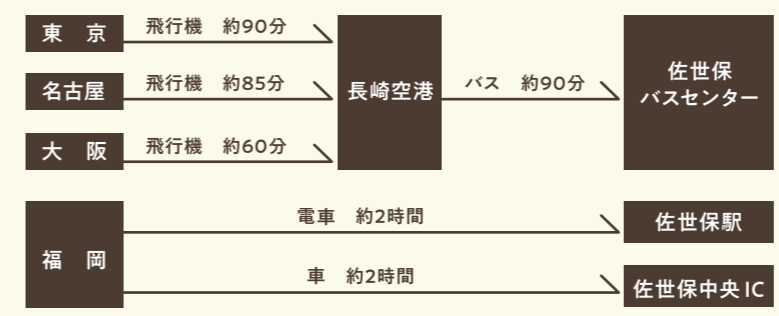
**Eメール**  
hishok@city.sasebo.lg.jp  
(件名に「佐世保時間プレゼント」と記入してください)

**締め切り**  
平成30年12月31日(月) ※はがきは当日消印有効。

スマホでも  
カンタン応募!!



### Access & Map





# SASEBOの暮らしMAP

SASEBOで暮らす  
みんなの  
物語。

世の中には、人の数だけ暮らしがあります。ライフステージは同じでも、多彩な暮らし方ができるのが佐世保の特徴。山あり、海あり、島あり、市街地あり。ほどよく都会で、ほどよく田舎。だから、自分らしい暮らしを求めて、県外から、また海外からここにやって来る人も少なくありません。そして、ここには暮らしの数だけ物語があります。自然に寄り添いながら生きる人、ジャズのメロディーを愛してやまない人、日本にしながらインターナショナルな暮らしに親しむ人。彼らが紡ぐ物語の中には、人生を楽しむヒントが隠されているような気がします。彼らが大切にしている佐世保時間、少しだけ覗いてみませんか。



動画連動  
コンテンツ

**P12**  
佐世保らしい暮らしにある物語  
P12 「私の佐世保時間」  
P15 「在住外国人インタビュー」

**P16**  
英語で交わる物語  
P16 「英語のシャワーを浴びる街」  
P18 「多国籍なグルメ」



**P20**  
移住者たちの物語  
P20 「移住者女子会トーク」  
P22 「大原さんちの佐世保ってこんなところ！」  
P23 「させぼ暮らしのご案内」



**P04**  
九十九島と市民の物語  
P04 「九十九島の時間」  
P06 「九十九島の恵をいただく」  
P07 「黒島の時間」

**P08**  
写真に込められた物語  
P08 「佐世保を撮り続ける男たち」  
松尾修×和-KAZU- 対談インタビュー

360°  
VR映像で  
バーチャル体験！  
P04 & P06  
好きな角度で  
見てみよう！



# 「九十九島の時間」

毎年9月19日は「九十九島の日」と制定されているほど、市民の宝として大切にされている西海国立公園九十九島。そこで島ライフを楽しんでいる方々をご紹介します。

自然の生き物に実際に触れる体験を大切にしています



## 九十九島は 学び場

大谷 拓也さん

九十九島ビジターセンター センター長。九十九島で集めた自然物を館内に持ち込み子どもたちに紹介している。



ふるさとの大自然が放つメッセージを伝えたい

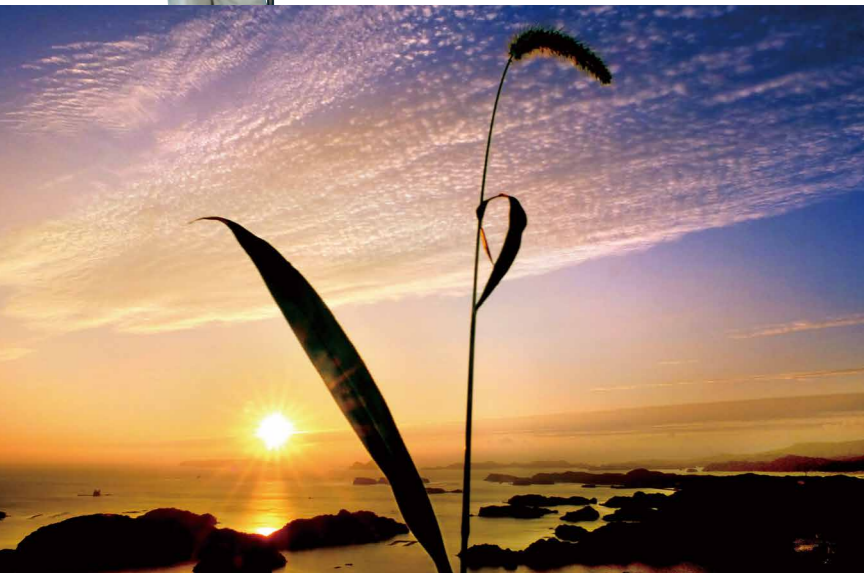
日没の時間を目指し石岳展望台に行く、そこに彼の姿がありました。カメラマン・坂井誠さんはもう30年以上にわたり、夕方のこの時間を九十九島の撮影に費やしています。年間300日ほど通うため、市内に数カ所あるそれぞれの展望台から見える、季節ごとの夕日が沈む場所も把握しているとのこと。「最初は上手に撮りたいと思っていました。でも続けて通ううちに、九十九島を含む大自然が発するメッセージを受け取り、あるがままを受け入れそれを伝えることが大切なのだと思えるようになりました。季節、時間、天候。毎日行っても毎日違う九十九島の風景に一期一会を感じます」そう語り、夕日に向かう坂井さんの後ろ姿は、その先にある九十九島の大きな風景に溶け込んでいるように見えました。

## 九十九島を撮る

九十九島という被写体は、僕にとって大自然の恵みそのもの

坂井 誠さん

佐世保市内在住のプロカメラマン。九十九島に魅了されほぼ毎日撮影を行っており、SNSや写真集などで作品を発表している。



坂井さん撮影(石岳展望台より)



## 九十九島で遊ぶ

海や空に体をゆだねて、自然と一体になるひとときを

九十九島の海で親子で遊べるSUPを広めたい

カヤックなどのマリンスポーツが盛んな九十九島。その九十九島の最初の印象を「今まで見たことがない景色でした」と語る安永さんは、14年前、福岡から佐世保に移り住みました。移住後すぐに生まれたお子さんとのふれあいの場として九十九島パールシーリゾートに通い、日に日に九十九島の美しさに心引かれていく中で、3年ほど前にSUPに出合います。「こんなに恵まれた海が近くにあるのだから、安全に楽しめる親子遊びとして九十九島でSUPを広めたい」と、インストラクター仲間と安全対策も考慮しながら準備を進めています。また、ヨガのインストラクターでもある安永さんは、話題のSUPヨガや浜辺で行うヨガの実施も視野に入れています。九十九島の壮大な風景と一体になり心と体が満たされる、そんなマリンスポーツの楽しみ方ができるのも、佐世保ならではのかもしれません。



安永 知絵さん

2004年、結婚を機に佐世保に移住。自宅で養蜂業を営みながら、ヨガインストラクターとしていくつもの教室で活躍中。

SUP (スタンドアップパドルボード) とは

ハワイ発祥のマリンスポーツで、ボードに乗ってパドルをこいで進む。SUPヨガは陸上でのヨガより体幹が鍛えられるといわれ、女性を中心に人気が高まっている。



九十九島パールシーリゾート  
遊覧船や九十九島の海を再現した水族館などが楽しめる九十九島の玄関口。

九十九島の絶景を360°VR映像でバーチャル体験!



QRコードを読み取ってYouTubeアプリでご覧いただけます



僕がドローンで撮影しました!



「世界で最も美しい湾クラブ」に加盟認定された自然も文化も世界レベルの九十九島

九十九島湾は日本本土の最西端に位置し、青い海と緑の島々、自然あふれる風光明媚なエリアです。湾には大小208の島々が点在しており、その密度は日本一を誇ります。人気の観光スポットでもあり、西海国立公園として守られてきた豊かな自然と、そこに暮らす人々の営み・歴史が感じられる場所でもあります。



戸尾市場で聞く、佐世保のお魚事情

「九十九島の恵みをいただく」



(上) ウチワエビ。プリプリした甘い身は伊勢えびに匹敵するという声もあるほどの味。(下) 最近では珍しい量り売りのお店も多い。

佐世保の魚市場はとにかく魚の種類が多いんですよ

人情味あふれる市民の台所 魚のことは魚のプロにおまかせ

晩ごはんのおかずを考えながら歩くお母さん、学校帰りの子どもたち、観光客、そして飲食店の料理人さん。いろいろな人が行き交い、元気なやりとりが見られる佐世保の台所「戸尾市場」には、狭い範囲にたくさんのお魚店が軒を連ねています。これも、新鮮な魚介が揚がる佐世保ならではの光景かもしれません。魚市場から仕入れたものの中には、もちろん九十九島の恵みも多く、カキ、ハマグリ、アラカブ(カサゴ)、イサキ、タイ、アジ、タコ、イカなどが、季節ごとに顔ぶれを変え店頭並びます。「ウチワエビってどがんしたらおいしか?」「刺身か、2つに割っておみそ汁がよかやろかね」こんな口伝えのおすすめレシピが聞けるのも、専門店の対面販売ならではの魅力かもしれません。

漁獲量が全国2位なんです!



漁獲量9万トン超え!アジ、サバ、カタクチイワシなど青魚を中心に水揚げされる佐世保市は、平成28年の市町村別漁獲量ランキングで全国2位に輝いた。  
\*農林水産省・海面漁業生産統計調査より。



九十九島ブランドも 九十九島の島々から送られる養分をたっぷり吸収して育つカキは、ぷりっとした食感と濃厚なうまみがあり、都心部でも人気を集めている。



愛情たっぷり「てんぷら(練り物)」 石臼で練り上げたすり身を店頭で揚げる。揚げたてを狙うなら午前中に!人気は野菜天やアリマド(ゆで卵入り)。意外とカレーライスにも合うとのこと。

九十九島に浮かぶ世界遺産の島

「黒島」の時間



早朝、信徒の方々が教会に集まりミサが行われる。黒島で繰り返されてきた穏やかな1日の始まり。

朝ミサの時間

のんびりした黒島の空気とおいしい島の幸を味わってください



山内 一成さん 黒島で生まれ、黒島育ち。市内の小中学校での教員を経て、現在はNPO法人黒島観光協会で理事長を務めている。

祈りの島、黒島の集落で 島人の温かさに触れる



黒島天主堂を 360°VR映像で バーチャル体験!



QRコードを読み取ってYouTubeアプリでご覧いただけます

撮影:和-KAZU-



島民の多くが半農半漁で生計を立てている黒島は、新鮮な魚介と丹精込めて育てる野菜が自慢。野菜は特に根菜類やカボチャが美味。

黒島の海と畑の幸 島めし!



2018年6月30日、「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」の世界文化遺産登録が決まりました。この構成資産には、佐世保市の「黒島の集落」が含まれています。島の中心には黒島天主堂があり、毎日のミサの時間になると、ご高齢の信徒の方がゆくりと教会に向かう坂道を上る姿が見られ、静かに祈りをささげる穏やかな時間が流れます。「黒島は島民の8割がカトリック信徒ですが、仏教徒の皆さんとも仲が良いんですよ。島の人の気質は一言で言えば『心優しく情に厚い』。野菜や魚をお裾分けするようなご近所付き合いもまだまだ生きています」と語るのは黒島観光協会の理事長を務める山内さん。島の観光についてさまざまな準備を重ねてきた中で、郷土料理を味わえる「島めし」と呼ばれるメニューをつくりました。地元で普段食べている新鮮な魚、赤土が育む野菜、名物の島豆腐などをギュッと詰め込んだ島めしは、素材で優しい島のお母さんの味。ホッとする味わいが散策で訪れる人々に好評です。九十九島に浮かぶ世界遺産の島「黒島」は、相浦港からフェリーで50分。温かい笑顔と優しさに触れる島旅は、すぐそこにあります。





### 佐世保をテーマに撮影された 松尾さんの写真集

佐世保には他の街にはない異質な何かがある。その「異質さ」をさまざまな題材を通して探求していきたいです。



「坂道とクレーン」  
サセボプロジェクト01(2014)  
斜面に建つ家々や造船所のある風景など、佐世保独特の景観とそこに住む人々を捉えたタブロイド型写真集。

ハッセル  
ブラッド



### 「HEAVY METAL」

サセボプロジェクト03(2016)  
佐世保の造船所で働く男たちを被写体にしたポートレート写真集。

### 松尾 修 (STUH)

1970年佐世保市生まれ。日本大学芸術学部写真学科中退。マガジンハウスカメラアシスタントを経て、フリーランスとして独立し、有限会社STUHを設立。商品撮影、ポートレートを手掛けるほか、近年では佐世保をテーマにした写真集を多数出版している。



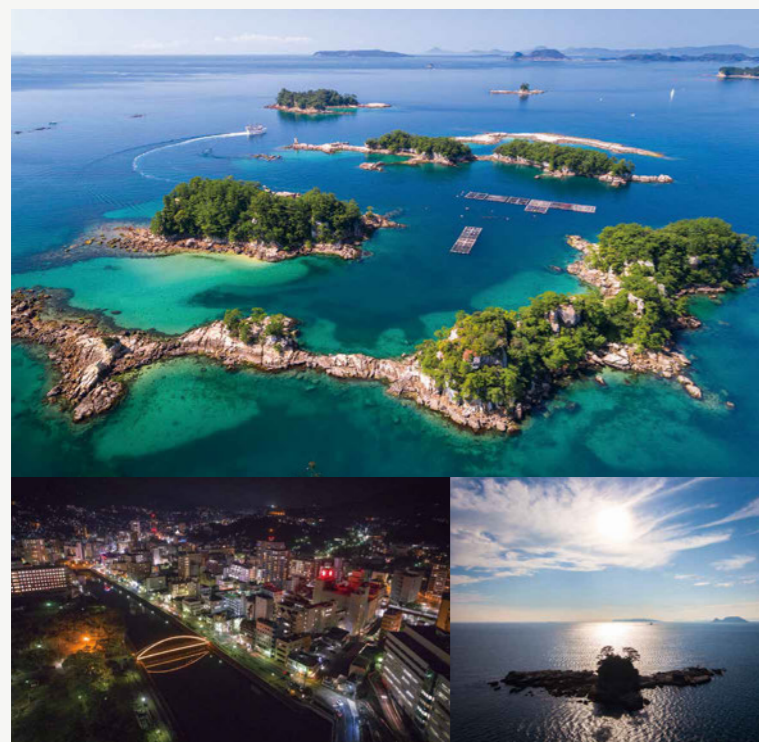
「17」より



### 「17」

サセボプロジェクト04(2017)  
2017年に佐世保で出会った17歳たちを、佐世保の景観とともに白黒フィルムで捉えたポートレート写真集。

### Profile



上:九十九島(丈ヶ島・諸島・長南風島) / 左下:夜の市街地 / 右下:オジカ瀬(九十九島)

### 佐世保・九十九島の景観を空から捉えた KAZUさんの作品



KAZUさん  
愛用のドローン

高解像度の4K動画も撮影できるカメラを搭載。KAZUさんはドローン検定1級の資格保持者。

過去のラジコン経験(全日本選手権九州代表)を生かし、空撮&ドローンパイロットとしても活動しています。



### 和 -KAZU-

本名 葛城和久。1974年佐世保生まれ。音楽ユニットSandyTripメンバー、させぼ観光名誉大使。九十九島の夕景に魅了され、写真家の道を歩み始める。全国多数のフォトコンテストで受賞歴を持ち、写真展も行っている。近年、ドローン空撮も手掛けている。

他にはない佐世保の特殊性を写真で表現する、東京在住の写真家・松尾修。九十九島の風景美を陸と空から追い続ける、地元カメラマン・和-KAZU-。ここでは佐世保を被写体に写真を撮っている二人のカメラマンに注目しました。レンズを通して見る佐世保は、二人の目にどう映っているのでしょうか。佐世保らしく外国人バーで語っていただきました。



## 佐世保を撮り続ける 男たち。

協力:外国人バー グラモフォン(栄町)

故郷佐世保を撮り続ける  
東京のカメラマン

佐世保の絶景を世界へ  
発信し続けるカメラマン

# 松尾 修 × 和-KAZU-

夢半ばで帰郷したので、しばらくは途方に暮れていました。  
**松尾** 海外からリターンですか。  
**和** でも徐々に佐世保の良さが見えてきて、一度離れたからでしょうね。少しずつ佐世保の雰囲気表現した楽曲や、九十九島を題材にした曲を作り始めました。写真や動画もそれと同じで、クリエイターとして自分がここで残せるもの、佐世保にいるからこそ発信できるものと思って撮り続けています。  
**松尾** 佐世保にいる強みですね。  
**和** 松尾さんは東京での生活が長いですよ。なぜ今佐世保を撮ろうと思ったんですか。  
**松尾** 僕は高校卒業後に上京したので、佐世保を離れて30年になります。サセボプロジェクトと称して撮り始めたのは43、44歳のとき。自分の中では禁じ手としていた佐世保の珍しいところ、面白いところを撮ってみたくなったのがきっかけです。最初はジャーナリスティックな気持ちが強かったかな。  
**和** 素材として、佐世保が面白いと思われたんですね。  
**松尾** 佐世保を出てから、自分の住んでいたまたは、全国的に見ても特殊だったんだなと感じていて、その部分にスポットを当ててみたいという気持ちで以前から撮っていました。プロジェクトで撮っている写真は、編集者の僕が写真家の僕に発注している感じなんです。

どうも  
はじめまして



カメラマン対談  
スタート





「17」はロケーション選びが最高ですね。

歩いて探し回ってスマホがハンパンになりました。

ラもとにかく音が大きいハッセルブラッドを使って。工夫しているのはそれくらいですかね。  
**和** それは意外でした。記念撮影に近いんですね。でも写真からは昭和の香りという文化的なまじの匂いすら感じます。  
**松尾** 『17』の撮影のときは、僕がやりたいことを説明するのに、かなり時間を割きました。テーマは2017年の17歳なのに、ページを開けると、これはいつの時代のどこなんだろう、作品の中にしか存在しないんじゃないかと思わせるような世界を作ってみたかった。それに関しては意外と彼らもノッてくれて、じゃあ弓道の道着で行きますとか、レスリングの格好をしようとか。自分がどういう様でカメラの前に立てばいいか、彼らなりに考えてくれました。

**和** 若いってすごいですね。

### お互いの作品について

**和** 作品に出てくるモデルは佐世保の素人さんですよ。写真の中の彼らはまるで俳優のような表情をしています。あの空気感はどうやってつくっているんですか？

**松尾** カメラを向けられて普通の状態でいられる人はなかなかないですよ。僕はカメラを間に入れて、相対する人間の緊張感というか、手持ち無沙汰な感じが出るように、わざと三脚を立ててレリーズを付けて撮影しています。カメラ

**和** そこは努力と忍耐です(笑)。九十九島の夕景は、今日は空が焼けそうだと思ったら早めに行って、その一瞬を待ちます。空振りもありますが、狙った瞬間をカメラに収められたときは、ものすごく興奮しますね。必ずしもイメージ通りに撮れるとは限らない。だからこそ、自然現象と向き合ってるのが楽しいのかもしれない。  
**松尾** こんなに沈む夕日が見られるところって、実は全国的にも少ないですからね。東京で夕日を見



サセボプロジェクトとは  
松尾さんが2014年から展開している、故郷佐世保をジャーナリスティックな視点から捉えた出版プロジェクト。2018年の現在までに4冊が出版されている。

## 「まだ多くの人知らない 佐世保の魅力を発信したい(松尾)」

り続ける理由ですね。

**和** 松尾さんの作品で初めて見たのが造船所の工具さんたちを撮影した『ヘビメタル』だったんですが、あれは衝撃でした。  
**松尾** 造船所はずっと撮りたかったもの一つで、何度も交渉に行き

ました。サセボプロジェクトでは、夜の街や坂道の風景など佐世保の特殊部分を見せてきましたが、最新の『17』ではどこにもいない17歳をテーマに撮りました。もしかすると、その方が佐世保の特殊性が際立つのかもしれない。  
**和** なるほど、大成功でしたね。

### ユニークな

### 佐世保の魅力について

**和** 国立公園として守られた自然があるのは魅力の一つだと思います。僕みたいに風景を撮る人間にとっては恵まれた環境だな。  
**松尾** そうですね、自然も含めて地政学的な面白さを感じます。日本列島の最西端にあって、軍港にちよūdい港があって。佐世保は明治期に海軍の鎮守府が置かれ

るのはかなり難しいですよ。  
**和** 最西端にあるから、東京より沈むのは遅いですね。  
**松尾** 夕日をドローンで撮影することもあるんですか。  
**和** あります。ドローンを使えば、誰も見たことのない視点から捉えることができますからね。ドローンで撮った作品は佐世保の方々の目にも新鮮に映ったようで、ボスターやCMの映像にも使っていました。  
**松尾** 動画の編集もご自身で？  
**和** はい。映像に自分の曲を当てることもあるし、実際にそれが地元のCMで使われています。  
**松尾** すごいな、ひとりプロダクションじゃないですか。



## 「狙った瞬間を収められたとき ものすごく興奮します(KAZU)」

**和** 僕は仕事も家族も佐世保にあるので、ここにいながら表現できるものを探していきたいと常に思っています。SNSに写真や動画をアップする際は、今日撮った作品をその日のうちにあげて、佐世保のライブ感を伝えたり。特に九十九島は季節によって表情が変わるので、それを楽しみに見てくれる方も多いです。

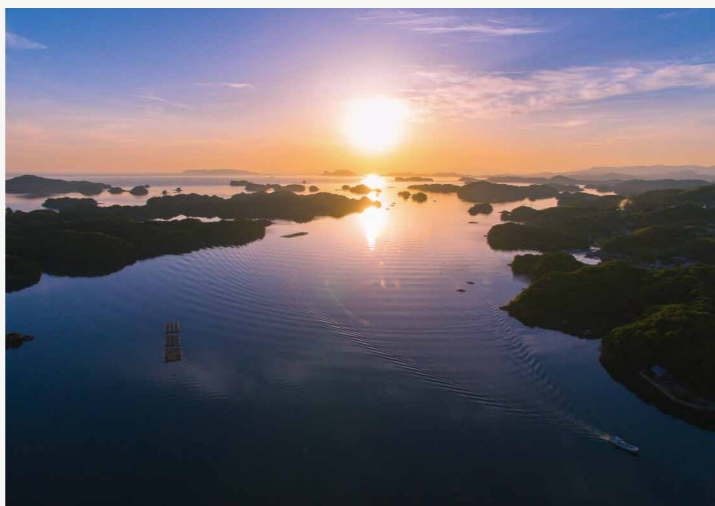
### 佐世保を撮り続ける理由とは

**和** 僕は仕事も家族も佐世保にあるので、ここにいながら表現できるものを探していきたいと常に思っています。SNSに写真や動画をアップする際は、今日撮った作品をその日のうちにあげて、佐世保のライブ感を伝えたり。特に九十九島は季節によって表情が変わるので、それを楽しみに見てくれる方も多いです。

**松尾** SNSだと反応もライブに届くわけですね。  
**和** いたたくメッセージが原動力になってくれる方もいます。懐かしんでくれる方もいますし、中には「つくもじまってどこにあるんですか？」という声をいただくこともあります。  
**松尾** 九十九を「つくも」と。  
**和** そうやって佐世保を知らない方にも興味を持ってもらえるとうれしくなりますね。  
**松尾** 僕もこれまで東京からたくさん友人を連れてきましたが、みんな驚いてくれたり気に入ってくれたりしています。それと同じように、まだ多くの人知らない佐世保の魅力を見つけて発信するという面白さ、それが佐世保を撮



サセボプロジェクト04『17』よりモノクロで表現された写真は、港街ならではのノスタルジックな風景を見事に演出している。



「世界で最も美しい湾、九十九島」のPRポスターに起用された和-KAZU-撮影の写真



松尾さんの写真集『坂道とクレーン』より

て飛躍的に大きくなったまちです。三代くらいいさかのぼると佐世保の人間はいないですよ。それ以前は小さな漁村で、色んな所から色んな人が仕事を求めて流れてきた。そういう歴史が今の佐世保を作っているわけ。  
**和** 確かに、そのあたりはユニークですよ。  
**松尾** 佐世保は歴史が非常に浅い。でも実はそれが魅力で、長崎市や京都のような歴史ある街に比べると、こだわりがなく人に自由さがあるなと感じます。  
**和** この外国人バーもそうですが、いろんな文化も混じり合っていますね。  
**松尾** 混沌としているからこそ自由というか。生活の仕方を選択の幅がありますよね。砂浜でジョギ

ングできる街なんて、なかなかないですよ。それに市街地もあるから不便もない。その豊かさ、距離感に住む人にとっては魅力だと思うな。  
**和** ドローンで見ると、九十九島と市街地がものすごく近いんですよ。繁華街のすぐ隣に海と島がある感じ。実際に住んでいても、15分20分あれば山にも海にも行けるという感覚があります。その距離感他にはないかもしれない。  
**松尾** 先日、東京の友だちを連れてきて白浜でバーベキューしたんですよ。車で砂浜に行って、夕日を見ながらビール飲んで。すごく喜んでくれたんですが、帰りに代行を呼ぼうと言ったら、「え？砂浜に代行が来るの!？」とカルチャーショック受けてました(笑)。東京で





あなたの佐世保時間について行っていいですか？

# 私の佐世保時間

My favorite time in SASEBO



この街にある環境や資源を愛し、佐世保での暮らしを選んだ人がいます。穏やかな日々の中にちょっぴり刺激がある暮らし。そんな彼らの佐世保時間に密着しました。

## 佐世保はジャズマンとして 選んだ人生のステージ

#02 高校教師 (50歳) 中村 誠さん



長崎市出身で、現在は県立佐世保工業高校で数学を教えている中村誠先生。先生には生徒たちの知らないもう一つの顔があります。それはトロンボーン奏者。高校時代にジャズのメロディーに魅せられて以来、複数のビッグバンド\*に所属しながら、週末はジャズマンとしてジャズバーの舞台に立っています。  
\*大人数編成のジャズバンド



未来のJAZZマンたち

放課後は吹奏楽部の顧問。佐世保が舞台の映画「坂道のアポロン」を観て、生徒もジャズに興味を持っているそうです。



週末の夕方… JAZZバー「音食亭ブラウニー」へ  
マスター特製 スープカレーちゃんぽんで腹ごしらえ



県北地区への赴任をきっかけに、ジャズバーの扉を叩いた中村さん。初めてセッションを体験し、その楽しさが癖になったといいます。



セッションはプレイヤーたちがサインを出し合いながら、アドリブで曲が進行。ソロ演奏では、優しくも存在感のあるトロンボーンの音色が店内に響きます。

「ジャズライフに欠かせない仲間と場所があるまち」



ジャズのレベルが高く、個人プレイヤーが多い佐世保の街。集まったメンバーで、即興演奏を自由に楽しむのがジャズの魅力です。

### 暮らしの MEMO

#### JAZZの街SASEBOの秘密



戦後、外国人向けのバーやキャバレーが多かった佐世保は「ジャズの聖地」といわれ、全国から200人を超えるジャズマンたちが集いました。半世紀以上経った今でも、週末になると音楽好きが集まり、バーでの生演奏が行われています。

#### ～宇久島暮らしを体験してみませんか～ 宇久島の民泊



島の暮らしや生活を、島の家族と共に体験する民泊プログラムです。ゆっくりと流れる島時間の中で、島の風土や文化を体感いただけます。

宇久島グリーン・ツーリズム振興会  
TEL: 0959-57-3935 <http://www.ukujima.com/>

## システムエンジニアから一転 宇久島で半農半漁を目指す

#01 漁師見習い (43歳) 山小田 博仁さん



朝5時。明るくなり始めた港から親方の船で海へ出る山小田さんは、大阪で生まれ育ち、関東各地でコンピュータ関連の仕事をしていました。半農半漁の生活を求めて宇久島に移住したのは2年前のことで、今は漁師見習いとして奮闘しています。



16:00



14:00

気持ちいいー

頼むぞヒロ!

はいっ。

休憩もそこそこに今度は野方漁港に向かい、この漁港を使う漁師の皆さんと道路沿いの草刈り。力を合わせてどんどん刈っていきます。「ヒロ」と親しみを込めて呼ばれる山小田さん。うれしそうです。そのまま宇久島を代表する風景、対馬瀬灯台に連れて行っていただきました。



AM 5:00



親方の寺田さん

うまかやろが。



12:00

10時に港に戻って来た船には、捕れたてのヤリイカ! 新鮮なイカを親方の家に持ち帰り、昼食は豪快にイカ丼をかきこみます。



山小田さんの佐世保時間は「素朴で温かな島人と青い海に囲まれた暮らし」



17:00

収穫が楽しみです。

「今日の草刈りみたいに、島の人たちの仲間に入れてもらっているときが一番うれしいですね。畑の野菜を見ながら語る彼の姿に、宇久島の日常にはたくさんの幸せがあふれていると感じました。」



Interview

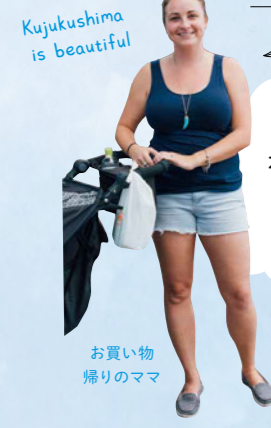
佐世保にお住まいの外国人に聞いてみました!

在住  
外国人版

私の佐世保時間

My favorite time in SASEBO

from USA  
**Julie Hughes**  
(2年6カ月)



九十九島は美しく  
カヤックも気持ちいい!  
将来娘にも  
体験させたいわ



お買い物  
帰りのママ

My favorite time  
in SASEBO

市街地にあるアーケードで街頭インタビュー。  
佐世保在住の外国人の方に、街の印象をはじめ、休日の  
過ごし方やお気に入りのグルメなどを聞いてみました。

( ) は佐世保在住歴



from USA  
**Tanoria Thomas**  
(1年)



ビッグマンのバーガーが  
お気に入りよ!  
故郷の味に似てるの  
水族館海きららに行って  
イルカを見るのも好きね!



お気に入りの  
バーガーを買った帰り

Good memories  
from Ireland  
**Stuart Webster**  
(過去に3年)



温泉もよく行ったし  
三川内まで  
サイクリングしてたね  
「孫さんの小籠包」が好きで  
週に1回は行ってたよ!



2年前に住んでいた佐世保へ  
友達に会いに来た

Beautiful nature!  
from USA  
**Charley & Jeremy**  
(6カ月)



街がきれいだし  
自然が多いよね  
クインケバブが  
好きでよく行くよ!



これから食事に行く2人

from USA  
**Richard Farrell**  
(3年)



老舗喫茶店  
くまっコーヒーが大好き!  
店長とも仲良しです  
急須で入れた  
世知原茶もGood!



地元の人より  
佐世保ツウなALT

from USA  
**Dutton さんご家族**  
(8カ月)



とても住みやすい街  
子どもとハウステンボス  
をお散歩したり  
アトラクションで遊んだり  
してるわ



家族で  
アーケードをお散歩中

I'll be  
an engineer  
from Cameroon  
**Alfred Nfor**  
(3年)



学校近くにある  
KAYAバーガーは最高さ!  
九十九島や  
外国人パーも楽しいね!



バスの定期券を買って来た  
佐世保高専の留学生

I love  
Kujukushima  
oysters

暮らしの MEMO

佐世保在住の外国人の方たちは、アーケード(商店街)のことを  
お店が多く立ち並んでいることから「ギンザ」という愛称で呼んでいる。

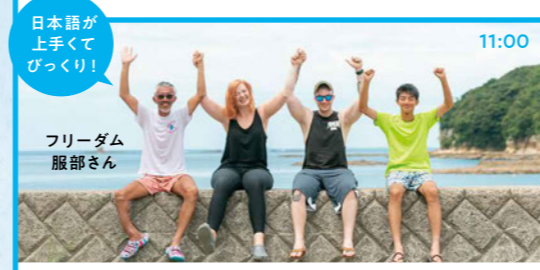
オランダに生まれ、小さい頃から日本のアニメが  
大好きだったというプリシラさん。19歳のときに  
留学で来日して以来、現在まで約7年間日本で暮  
らしています。縁あって佐世保に来たのは半年前  
のこと。現在は得意の日本語を生かし、民間企  
業でOLをしながら、週末は米軍基地に勤める彼  
・カートさんとの時間を楽しんでいます。



オランダ出身 (29歳)  
**カートさん**  
Curt Adcock

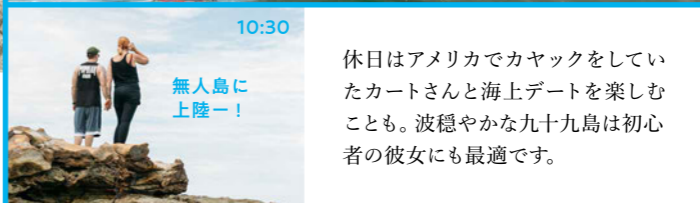
オランダ出身 (26歳)  
**プリシラさん**  
Priscilla Dimitriou

#03



日本語が  
上手くて  
びっくり!  
11:00  
フリーダム  
服部さん

ガイドしてくれたアウトドアショップ「フリーダム」の  
スタッフさんと。カヤック経験者のカートさんにとっても、  
島に上陸できる九十九島は魅力的なエリアだそう。



10:30  
無人島に  
上陸ー!  
休日はアメリカでカヤックをして  
いたカートさんと海上デートを楽しむ  
ことも。波穏やかな九十九島は初心  
者の彼女にも最適です。

海のある暮らしを楽しむ  
アクティブな外国人カップル



アメリカ人も  
納得の味だ。  
このソース最高!



アングス牛ステーキ (400g)

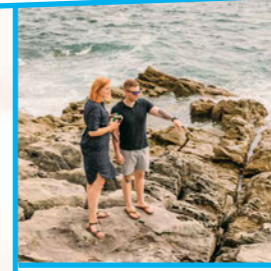


12:30  
ようこそ  
ミシェル ブラウン  
ステーキハウスへ

ランチは市内のステーキハウスへ。カートさんが職場でおいしいとの噂を聞き、  
初めて二人でやって来ました。基地から近いとあって、ネイティブな会話が飛  
び交る店内。肉厚なアメリカンステーキに二人とも大興奮です。



「大好きな海と  
人の優しさに包まれた  
幸せな時間」  
2人の佐世保時間は



日本(本土)で最後に沈む夕日を見ようと、市北部の小佐々町へやって  
来た二人。最西端の碑の前で日没を待ちます。海が好きで波音を聴く  
と落ち着くというプリシラさん。水平線に沈む茜色の夕日は、二人の未  
来をも明るく照らしているようでした。

動画版

「私の佐世保時間ムービー」公開中♪

今回ご紹介した3組の佐世保時間と、外国人街頭インタビューを動画でご覧いただけます。



QRコードから  
今すぐ再生!



「佐世保時間」で紹介した観光スポットや  
飲食店などの情報も掲載しています。

プリシラさん一押しデートスポット!

ハウステンボスの「光の王国」

昼夜で街並みの印象が変わるハウステンボス。光  
に包まれた夜のお散歩はロマンティックでカッ  
プルにおすすめです。七色に輝く運河は何度見ても  
感動します。



初めて行ったときはオランダの  
町並みが細かく再現されてい  
てびっくりしました。祖国を思  
い出しながら、彼とイルミネ  
ーションを見て散歩する時間が  
大好きです。





街を歩けば  
えいごに  
あたる？

# 英語と親しめる「SASEBO」 英語のシャワー



を浴びる街。



米海軍基地があり、多くの外国人が住む佐世保のまち。ここには、英語や外国文化をシャワーのように浴びることのできる環境があります。

## 英語deおはなし会



絵本で英語に親しむ  
図書館の人気イベント

市立図書館では、基地内の米海軍の方が読み聞かせをしてくれる「英語deおはなし会」が行われています。この日の1冊目は、子どもに人気の絵本『うんこ』の英語版。最初は緊張していた子どもたちも、ロバートさんのリアルな動物の鳴き声や、鼻をつまむ仕草に顔がほころびます。英語の後に通訳の日本語が追いかけてきますが、細かい部分が分からなくても楽しめるのが絵本の世界。言葉の分からない赤ちゃんのように熱心に耳を傾ける。英会話の第一歩はここから始まるのかもしれない。



米海軍佐世保基地勤務  
ロバート・プライスさん

母の読み聞かせで  
思い出しながら読んでいます

### 参加者の声



7回目の参加 黒瀬さん親子  
娘が英語を習っているの、耳慣れも兼ねて来ています。公共の場で英語に触られるのは佐世保ならではの楽しみです。  
※当日は予告なくスケジュール変更の可能性があります。

## SASEBO EXPO



異文化に出会い  
学び合う場を作る

日本と外国の文化交流を目的に、ことしからスタートした「SASEBO EXPO」イベント当日、会場には書道や折り紙、ボードゲームなど、日米それぞれが企画したワークショップが用意されました。イベントを立案したのは、米海軍基地内の小学校で日本語や日本文化を教える田中真紀子さん。オープニングでは、彼女の生徒たちが地元の小学生と和太鼓の演奏を披露しました。言葉の壁はあれど、まずは「伝えたい」と思うことが大事だという田中さん。これからも互いを伝え合うEXPOは続いていきます。

お互いの  
文化を知る  
ことが大事

SASEBO EXPO  
リーダー  
田中 真紀子さん

## OPEN BASE

(独立記念日イベント)



Big!!  
フードやゲームチケットは  
日本円で買うことができる

英語で  
話しかけられ  
ちゃったの

ウェルカム!  
佐世保の中のアメリカへ

独立記念日やアメリカンフェスティバル(日米交流イベント)などのイベント時には、米軍基地のニッツパークに入ることができます。開放日はアメリカの特別な日とあって、会場内はお祭りムード。バンドステージや子ども向けの遊具・ゲームコーナーが設置されるほか、屋台ではホットドッグやターキーも販売されます。会場を包むアメリカンな空気に、国境を超えたような不思議な気分が味わえる一日です。

※入場には顔写真付きの身分証の提示が必要です。



Event



Let's study  
in sasebo



Home stay

英会話教室  
English Academy Cultivate  
代表 中尾 李沙さん

(右)オールイングリッシュで行うサマースクールの様子 (左)日本語を勉強しているアメリカ人との交流パーティ。互いのスキルを高めます (左下)アメリカの生活を国内にいながら体験できるので安心です

## 佐世保の特色を 生かした体験を

市内で英会話教室EACを経営する中尾李沙さん。「リサセンセイ」の愛称で親しまれる彼女は、自身の教室や小学校で英語を教える傍ら、一般の方も参加できる体験プログラムを手掛けています。内容は水族館・動物園を使った子ども向けフィールド英会話から、キャンプ、BBQパーティまでさまざま。いずれも市内在住のネイティブスピーカーと連携し、英語を話す場づくりに取り組んでいます。

「佐世保は米海軍基地があり、在日アメリカ人の多い土地柄。生の英語に触れ、使える英語を身に付けてほしい」と話す中尾さん。地元ネットワークを生かした国内ホームステイは、全国から申し込みがあるほどの人気ぶりです。日本の英語が文法中心の学習から、世界で使える言語へと変化を遂げつつある今、佐世保は既にその一歩を踏み出しています。

街には  
外国人と話せる  
場所がたくさん!



(注)米海軍はEACの国内ホームステイプログラムと連携しておりません。



トゥデイハ  
ナンバ  
タベル?

在住外国人も日本人も大好き!  
多国籍なグルメ

International foods  
in sasebo

SASEBOの食文化

外国人が多い佐世保は、食文化も国際色豊か。移住して市内に飲食店を出す外国人も少なくありません。ここでは4つの国の料理をご紹介します。

スパイシーな肉の香りに誘われて  
基地のアメリカ人たちが集う憩いの場



四ヶ町アーケード街にあるトルコ料理店。何層にも重ねた肉の塊を回転させながら焼く「ドネルケバブ」は店の看板商品です。基地からも近いとあって、店内は常にアメリカ人でいっぱい。キッチンに立ちながらお客さんと気さくに話すエディさんの人柄に、日米問わずファンが多いお店です。

Queen kebab (クイーンケバブ)  
佐世保市島瀬町 10-18  
080-2709-7763



左奥から「ケバブサンド」、右奥は「ケバブ丼」、手前はアメリカ人に大人気の「ケバブフライ」

佐世保に来て  
6年 ※在日7年

トルコ人店主  
エーダル・コルアチック  
(愛称:エディ) さん

佐世保の  
ココがイイ!!



街がきれい!  
「ゴミひとつ落ちていない  
緑いっぱい緑のまちが好きです」



トルコのビールと  
一緒にどうぞ。



ケバブ丼

佐世保生まれの奥様と二人三脚  
本場の小籠包をアットホームな空間で



その名の通り、上海の某有名店で修行したシェフ・孫さん自慢の小籠包が味わえる中華料理店。蒸したての小籠包は、レンゲでスープをこぼさないようにして味わうのがコツです。冬季は九十九島かきを使った小籠包も登場。基地のゲートから程近い場所があり、アメリカ人にも人気のお店です。

孫さんの小籠包  
佐世保市栄町 3-6 2F  
TEL:0956-22-1668



麻婆麺と黒豚小籠包、杏仁豆腐のセット。麻婆麺は辛さがお好みで調節できます



黒酢と  
しょうがをつけて  
食べてね

小籠包

佐世保に来て  
10年 ※在日29年

上海出身シェフ  
孫瑞慶さん (奥様は佐世保出身)

佐世保の  
ココがイイ!!



玉屋のサンドイッチ  
「これはおいしい!佐世保でイチバンのお気に入りです」

佐世保の新鮮な魚介×タイ料理  
本場の味にも負けないコラボがここに



定番のグリーンカレーやガバオライス、家庭料理まで豊富にそろっているタイ料理店。オーナーのパシヤリさんは故郷の味を知ってほしいと、味の決め手となる調味料はすべて現地のもを取り寄せています。でも魚介類は佐世保が一番!だそう。朝市で仕入れる鮮魚は在住外国人にも好評です。

キッチンブリー  
佐世保市下京町 4-22  
TEL:0956-23-8028



ラーメンの麺を使った「特製トムヤムラーメン」。手作りの厚切りチャーシューがボリューム満点!

タイのお母さんの  
味です

エビ・シイタケ  
アスパラ炒め



揚げ魚  
タイソース炒め

特製  
トムヤムラーメン

佐世保に来て  
6年 ※在日9年

タイ人オーナー  
恋塚パシヤリさん

佐世保の  
ココがイイ!!



買い物が楽しい  
「商業施設さえば五  
番街でお買い物する  
のが好きです」



気分はまさにアメリカ西海岸  
USA仕込みのメキシカンフードを味わおう



アメリカ西海岸のバーを思わせる、USAムード満点のメキシコ料理店。オーナーがカリフォルニアで習得したというタコスやブリトーの味はアメリカ人に大人気です。スパイシーなチミチャंगा(揚げたブリトー)を、お好みのメキシコビールと味わうのがアメリカンスタイル!

Mexican Food Chango (チャngo)  
佐世保市常盤町 5-3  
TEL:0956-23-2715



お客さんの8割は外国人とあって、店内ではUSA気分が味わえる

アメリカ人の  
方は3個  
アロリ!

店長  
山口 貴大  
さん

牛肉・豚肉・鶏肉・魚フライ・エビの中から  
具を選べるタコス



チミチャंगा

これが王道!

佐世保に溶け込んだ  
USA  
な食文化



Sasebo burger  
佐世保バーガー  
昭和25年頃、米海軍基地から直接レシピを聞き作り始めたのがはじまり。



Lemon steak  
レモンステーキ  
ステーキを日本人の口に合うようにアレンジして生まれた佐世保発祥グルメ。



American Bar  
外国人バー  
米軍基地が佐世保に置かれた頃にオープンした外国人向けのバー。日本人が気軽に入れるバーも多く、観光客にも人気。

佐世保の港街グルメ  
<https://www.sasebo99.com/gourmet/minatomachi/>







# Women's talk

**福島**…米軍基地があるからアメリカ人が多いですね。その気になれば英語が上達しそう。  
**大原**…子どもの同級生のお父さんがアメリカ人っていうのもよくある話で、うちの子たちは友達のお父さんをダディって呼んで英語で話したりしてるよ。  
**服部**…大人になって外国人に話しかけられるとウツてなるけど、子どもの頃から慣れてると違うよね。うちもベイス(基地)の子たちとサッカーチームで一緒だから、抵抗ないみたい。こういう環境は佐世保ならではのよ。

**大原**…私は東京からこっちに来たとき、息子が小学3年と1年だったんだけど、釣りに行ったり山遊びしたりして、自然の中でいっぱい遊ばせた。正直、学習面では地方が不利だと思ってたけど、もうすぐ受験体制も変わるし、かえってここで経験したことが有利になるのかも思ってる。自然の中で学んだことが大きな財産になるのかなって。  
**服部**…子どもって木の実を採ったりするのが好きじゃない？カヤックで海に行ったときは岩に付いてる小さな岩ガキを見つけて、食べられるよって教えて、もう無心になって採って。確かに佐世保は自然の中で学ぶことが多いかもしれない。



## 子育てする環境としてどう思う？



産後のこと  
気になりますよね〜

**中山**…私は一人目を出産するとき、実家に帰ったんだけど、戻ってきてから寂しかったんだよね。でも今は助産師さんの産後ケアがあったり、ままんち佐世保って相談窓口がきたり、市のサポートが充実してきているみたい。  
**服部**…私は佐世保で出産したとき上の子が小学生だったから、そこで友だちができたけど、一人目だと保育所や幼稚園に入るまでが寂しいかもね。子育てサークルもあるけど、行く勇気のない人もいるかも知れない。  
**中山**…最近、NPO団体が「みんなの実家プロジェクト」っていうのを立ち上げて、空き家を利用した産後ママたちの休息所を作っている。  
**大原**…そうやって、母親に必要なケアが増えているのはうれしいな。医療費の助成も、私が見た頃は就学前までだったけど、今は中学3年まで出るようになったし。都心みたいに待機児童の話も聞かないし、子育ての環境としては少しずつ良い方向に変わってるよね。

**大原**…それは街の成り立ちが関係してるのかもね。もともと色んな人が入ってきてきた街だから、すごくウェルカムな気質で適度な距離感も保ってくれて。でも困ったときは大喜びで助けてくれて、移住者にとってありがたいよね。  
**服部**…佐世保って釣りする人が多いいから、よく魚まることもあったり。



ここでは入りきれなかった  
させぼ暮らしネタを  
我が家が大幅検証！  
次ページをチェック！

## 佐世保の人ってどう？ ご近所付き合いは？



釣った魚  
まるごと  
もったり！

**福島**…取材で佐世保のいろんな方に会いますが、皆さん優しい方が多いです。明るいなというか、前向きな人が多い気がする。  
**中山**…佐世保は自衛隊もあるし、転勤で来る人が多いよね。最初に住んだ所は周りに転勤族が多くて、ママ友のメンバーも次々変わってたけど、みんなお互いに助け合おうって感じがあるからすぐ打ち解けられてた。  
**大原**…それは街の成り立ちが関係してるのかもね。もともと色んな人が入ってきてきた街だから、すごくウェルカムな気質で適度な距離感も保ってくれて。でも困ったときは大喜びで助けてくれて、移住者にとってありがたいよね。  
**服部**…佐世保って釣りする人が多いいから、よく魚まることもあったり。



「佐世保ってホントのところ住みやすいの？」  
住んでみないと分からない！佐世保のあんなコトこんなコト  
移住の先パイ4人が「女子目線」で佐世保を語ります。

佐世保ネタ  
盛り沢山

話が  
止まらない！

# 女子会 トーク

移住者



**中山 雅子さん** (店主 38歳)  
絵本とおもちゃの店「山と帽子」店主。長崎市出身のご主人と結婚を機に長崎県へ。県内3カ所目の佐世保に定住。2児の母。

**大原 由軌子さん** (漫画家 48歳)  
佐世保出身の漫画家・イラストレーター。東日本大震災を機に家族でUターン移住。地元ローカル番組にも出演中。2児の母。

**服部 京子さん** (主婦 39歳)  
佐世保出身のご主人とアウトドアショップ「フリーダム」を運営。カヤックのツアースタッフとしても活動中。5児の母。

**福島 絵里子さん** (会社員 28歳)  
沖永良部島出身で佐世保の情報誌「月刊ならでわ!」編集スタッフ。長崎県立大学への進学で佐世保へ。卒業後に現在の会社に就職。

MEMBER

## 最初の印象って どうだった？

**福島**…まず魚のおいしさに驚きました。  
**服部**…えー！沖永良部島だって魚おいしいでしょ？  
**福島**…向こうはカラフルなアオブダイとかが多いですから。こっちの青魚は脂が乗ってておいしい！あとは自転車に乗る人が少ないなって。  
**一同**…そうそう！分かる〜！  
**大原**…こっちは坂が多いからね。電動アシスト付きでも上れないような急な坂もあるし。  
**服部**…私は高速道路を降りたときの港の景色が印象的だった。護衛艦が並んで、うわーすごいって。初めてクルーズ船を見たときも衝撃的だったな。ほとんどマンションみたいで。  
**中山**…私は家の近くにある直売所の品ぞろえに驚きました。ミカンだけでも何種類もあるでしょう。中部地方はいわゆる冬みかんしかないから、どうやってむくの？って戸惑うのもあった。  
**大原**…私は遊びに来てくれた友人は必ず朝市に連れて行くの。野菜や果物も安くて新鮮だし、鮮魚店も水族館って思ってたしまうくらいいろんな魚が並んでるから、みんな大喜びしてくれるんだよね。

## 佐世保に住んでみて 感じることは？

**福島**…すごく居心地がいいです。今はずっと住んでもいいかなと思ってるくらい。佐世保の景色が好きなんですよね。  
**服部**…私も車を運転していると、この景色いい！って思う場所がたくさんある。  
**大原**…こっちに帰ってきて驚いたのは、オートバイとキャンピングカーが多いってこと。旅するみたいに見えるのかもね。  
**中山**…私は海のない街で育ったから、海が近くにある暮らしが新鮮。道路をカニが歩いてたり(笑)。佐世保は海も山もあるし、子どもを連れて行く水族館も動物園もある。小さな街の中に何でもあって、コンパクトにまとまっている街だなと思う。



協力：カフェ・ポヌール (赤崎町)



我が家の体験談です



作：漫画家 大原由軌子  
『大原さんちのダンナさん このごろ少し  
神経症』(文藝春秋)でデビュー。著書多数。  
震災後、一家で佐世保に移住。現在は地  
元ネタの漫画をメルマガで配信中。

# 大原さんちの 『佐世保ってこんなところ!』



※サブ映画などの背景美術を手掛ける山本二三氏は長崎出身

## させば暮らしの ご案内

仕事や子育てなどの暮らしに関する環境、住まいに関する支援制度をご紹介します。詳しくは「させば移住サポートプラザ」へお気軽にお問い合わせください。

### Q 仕事はありますか？ どうやって探せますか？

市内企業への就職あっせんや職業相談、企業情報の提供などを行う無料の職業紹介所「させばお仕事情報プラザ(☎0956-76-7713)」を設置しています。  
ハローワークの求人はもちろん、地元企業からの直接求人なども含めたたくさんの求人情報から専門の相談員がニーズに合った職業をご紹介します。  
東京にある「ながさき移住サポートセンター」でも相談を受け付けています。



創業支援  
もあり

### Q 賃貸住宅の家賃相場などは どれくらいですか？

郊外や斜面地の家賃は比較的安価で中心部の平地は割と高めです。

例) 3DKマンション  
郊外・斜面地 → 約3.5万円～/月額  
中心部付近 → 約6万円～/月額

住宅地の地価は福岡市と比べて1/4程度で、家が建てやすいまちです。  
中古住宅については、空き家バンク・移住定住情報サイト「させば暮らし」で物件情報を提供しています。



一軒家が  
建て  
やすい

### Q 佐世保への移住者数は どうですか？

平成29年度の移住者実績は171人(88世帯)で、平成28年度移住者60人(32世帯)と比較し、約3倍に増加しました。40代までの若い世代や子育て世代が全体の8割を占めています。



移住者数は  
県内  
トップ!

### Q 子育てや教育環境は どうですか？

佐世保市では、子どもを安心して生み、楽しく育て、子どもが健やかに成長できる環境づくりに取り組んでいます。出産後に受けられる「産後ケア」や中学生までの医療費助成などがあり、専門の相談員がさまざまな子育ての相談に対応しています。また、国際色豊かな環境を生かし、市を挙げて小・中学生の英語教育にも力を入れています。



保育所  
待機児童は  
ゼロ!

平成30年  
4月1日時点

### Q 移住者への支援制度は ありますか？

引越し費用や住宅家賃、住宅の購入・改修経費の一部を補助する支援制度を用意しています。さらに中学生までの子育て世帯、離島への移住世帯には各種支援額の加算、移住助成金(子育て世帯7万円、離島10万円)の交付もあります。  
※いずれも条件などがありますので、詳しくはさせば移住サポートプラザにお問い合わせください。



さらに  
支援制度  
充実!

### させば移住サポートプラザ

長崎県佐世保市新港町8-1  
(新みなとターミナル1階待合ロビー横)

相談時間：平日8時30分～17時15分  
(土曜、日曜、祝日、夕刻は要予約)  
TEL: 0956-25-9251 FAX: 0956-25-3311

私たちがお手伝いします!

### 移住応援 Tokyo Office

一佐世保市東京事務所一

東京都千代田区平河町2-4-1  
(日本都市センター会館11階)  
TEL: 03-5213-9060  
FAX: 03-5213-9063  
E-MAIL: tokyo@city.sasebo.lg.jp

佐世保移住サポートサイト  
<https://www.city.sasebo.lg.jp/99life/>

フェイスブック「させば移住サポートプラザ」でも佐世保暮らし情報を発信中!